

「ラジオ体操の魅力」

みさと健和病院 手術室

健康のひろばをご覧のみなさま。こんにちは。みさと健和病院、手術室です。突然ですが、手術室看護師ってどのようなイメージがありますか？きっと多くの人が、TVドラマでよく見る「青い服」に「白い帽子」を被った「メス渡す人」を想像したと思います。そうです、正解です。手術室看護師の役割として、医師に手術器械を渡す役割があります。(もっと詳しく知りたい方、手術室看護師の役割で検索してみてください)

さて、そんな手術室看護師ですが、手術中は医師と共に、立ちながら手術に臨んでいます。長時間、同じ位置に立っていることに加え、身体はあまり動かなさいため、肩こり、腰痛を持っているスタッフが多いのが現状です。そのため、始業時に、毎日スタッフ全員で欠かさずに行っていることがあります。

そうです。みなさんご存知のあの「ラジオ体操第1」です。



上記写真通り、朝一番にラジオ体操を行っています。ラジオ体操を行うことによって、全身の筋肉を使い、頭から足先まで全身の血流が良くなるので、脳を活性化させる効果があり、集中力、記憶力のアップに繋がります。また、始業前に全員で実施することにより、手術前の切り替えのスイッチを入れています。特に、大きく肩を回したり、普段動かさない筋肉を動かしたり、ストレッチをすることによって、肩こり、腰痛を予防しています。実際に、腰痛、肩こりを改善できたスタッフもいます。

ラジオ体操は「小学生の夏休みが最後」という方がほとんどだと思います。あの夏を思い出しながら、ぜひ「ラジオ体操第1」を行ってみてください。生活の質(QOL:Quality of life)が向上し、健康にも繋がると思います。